



LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Penerapan Konsumsi Minyak Zaitun Terhadap Pengurangan Rasa Nyer Menstruasi di Desa Nyamok

Nama : Pinta Noviana Dewi

Menerangkan bahwa abstrak ini telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia oleh Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah Pekalongan Pekalongan.

Pekalongan, 26 September 2022

Disahkan oleh,

Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)

Aida Rusmariana, S.Kep., Ns., MAN

ABSTRAK

Penerapan Konsumsi Minyak Zaitun Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Menstruasi di Desa Nyamok

Pinta Noviana Dewi, Windha Widyastuti
Diploma Tiga Keperawatan FIKES UMPP

Nyeri menstruasi yang muncul pada remaja umumnya dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikis. Nyeri menstruasi dapat dikurangi dengan metode non farmakologis salah satunya konsumsi minyak zaitun. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan konsumsi minyak zaitun dalam menurunkan nyeri menstruasi. Metode karya tulis ilmiah ini menggunakan studi kasus pada 2 wanita usia subur yang mengalami nyeri menstruasi. Instrumen yang digunakan pada studi kasus ini yaitu NRS. yang dilakukan setelah pemberian minyak zaitun selama 3 hari, yaitu terjadinya penurunan nyeri pada kedua kasus (Skala nyeri sedang ke ringan). Simpulan studi kasus adalah penerapan konsumsi minyak zaitun dapat menurunkan nyeri menstruasi. Saran bagi tenaga kesehatan dapat menyarankan melakukan pemberian minyak zaitun dalam mengatasi nyeri menstruasi yang dialami oleh wanita usia subur.

Kata kunci : nyeri menstruasi, minyak zaitun, wanita usia subur

**Vocational Program in Nursing
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRACT

Pinta Noviana Dewi¹, Windha Widyastuti²

Application of Olive Oil Consumption to Reduce Menstrual Pain in Nyamok Village

Physical and psychological conditions generally influence menstrual pain that appears in adolescents. Menstrual pain can be reduced by non-pharmacological methods such as consuming olive oil. This case study aims to describe the application of olive oil consumption in reducing menstrual pain. This study involved two adult women who experienced menstrual pain. The instrument used in this case study is the NRS. This study showed a decrease in pain in both cases (moderate to mild pain scale) after administration of olive oil for three days. The case study concludes that the application of olive oil consumption can reduce menstrual pain. Health workers can suggest giving olive oil to overcome menstrual pain experienced by women.

Keywords: *menstrual pain, olive oil, adult women*